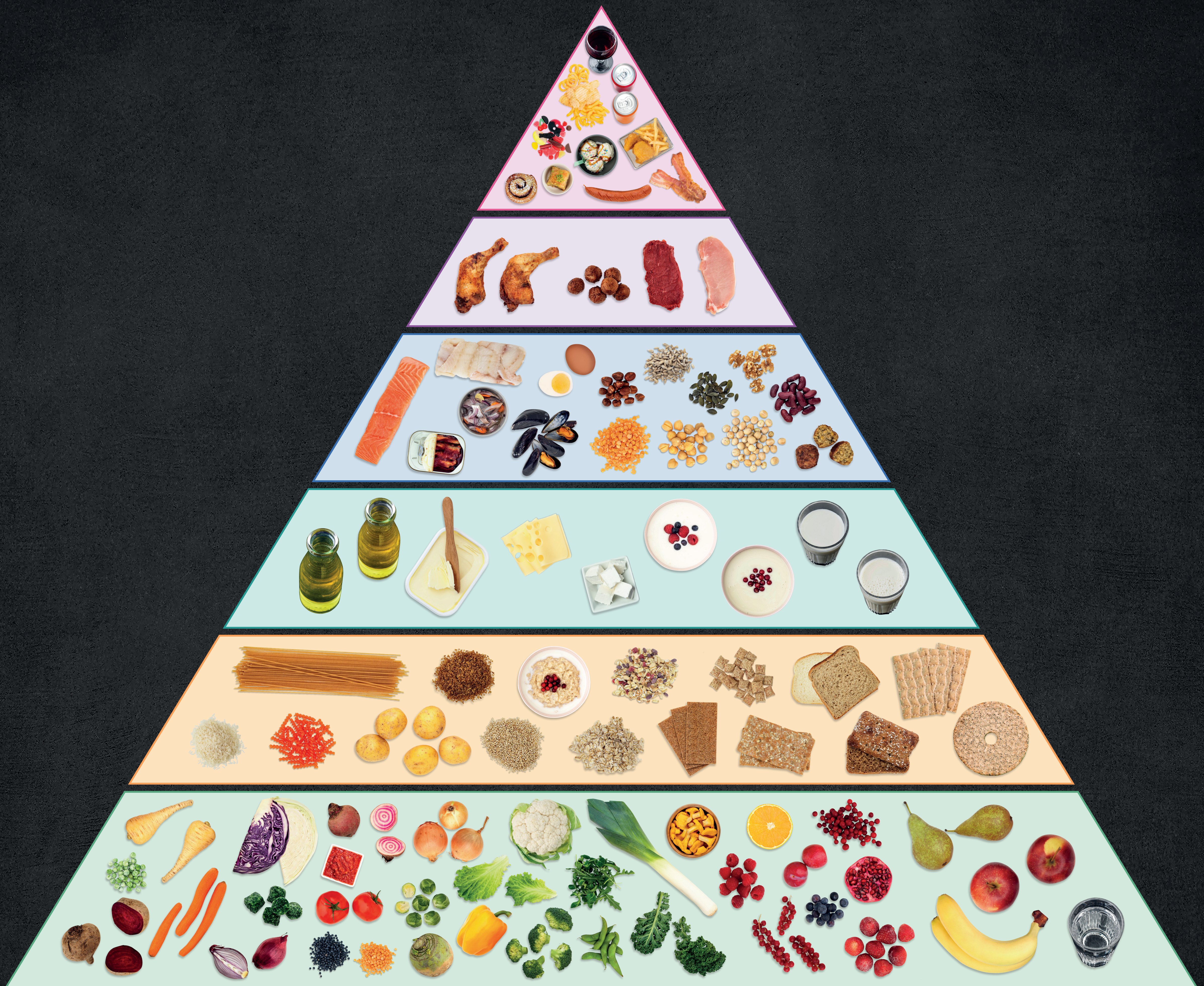


Matpyramiden

Matpyramiden visar på ett enkelt sätt hur man kan äta hälsosamt. I basen hittar du mat som det är bra att äta mycket av. I mitten och lite högre upp finns mat du behöver, men lite mindre av. Allra högst upp i toppen finns mat som det är bäst att bara äta lite av, till exempel till helgen eller festen.



Matpyramiden – från basen till toppen

Basen

I Matpyramidens bas finns grönsaker, rotfrukter, frukter och bär. För hälsan är det bra att äta minst 500 gram frukt och grönt varje dag, gärna mer. Här finns även baljväxterna – bönor, ärtor och linser. De bidrar med fibrer, precis som grönsakerna, men också protein och mineraler som järn och zink. Ät dem ofta, gärna varje dag. I basen finns också vatten, som rekommenderas som dryck i första hand.

Nivå två

På nivå två finns spannmålsprodukter som bidrar med fullkorn. Fullkorn kan vi nämligen bara få i oss via spannmålsprodukter, som knäckebröd och grovt mjukt bröd, havregryn och andra gryner, müsli, fullkornspasta, fullkornsbulgar, havreris, matvete och matkorn. För hälsan är det bra att äta ungefär 90 gram fullkorn per dag. På den här nivån finns också potatisen, som är basmat som bidrar med näring.

Nivå tre

På nivå tre finns mejeriprodukter och matfetter. För hälsan är det bra att äta mejeriprodukter varje dag, gärna syrade sorter som fil och yoghurt. Välj lätta, osötade sorter. För den som väljer växtbaserade alternativ till mejeriprodukter är det viktigt att välja sorter som är berikade med vitaminer och mineraler. När det gäller matfetter är det bra att välja rapsolja och andra Nyckelhålsmärkta matfetter i matlagning och på smörgås, de bidrar med de fetter som kroppen behöver och mår bra av.

Nivå fyra

På nivå fyra finns fisk, skaldjur och baljväxter. För hälsan är det bra att äta fisk två–tre gånger i veckan och att variera mellan feta och magra sorter. Bönor, ärtor och linser bidrar med protein och järn, precis som fisk och kött. Ät baljväxter ofta, gärna varje dag.

Nivå fem

Näst högst upp finns kött från nöt, gris, lamm, ren och vilt. Ät gärna kött, men inte så mycket. För hälsan är det bra att inte äta mer än 350 gram kött i veckan, tillagad mängd. Det motsvarar 400–500 gram rå vikt. På nivå fem finns också kyckling och annan fågel, som liksom kött bidrar med protein och järn.

Toppnivån

I toppen på Matpyramiden finns mat som är bäst att inte äta så ofta. Det är läsk, sötsaker, fika, bröd och snacks, som ger mycket fett, socker och salt men inte så mycket näring. Här finns också charkprodukter, som korv och bacon från nöt, lamm, gris, ren, vilt och fågel, som man inte bör äta så ofta för hälsans skull. Allra högst upp finns alkohol – håll igen på det.



Livsmedelsverket